



# Southern Fried Chicken

Zeit gesamt  
1h 30min

Zubereitungszeit  
30min

Schwierigkeit  
Mittel



## Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenbrustfilets	400 g
Hähnchenschenkel	400 g
Knoblauchzehen	2 St.
Rapsöl	6 EL
Salz	
Tabasco	1 EL
Weizenmehl, Type 405	150 g
Paprika, edelsüß	2 TL

## Zubereitung

 Küchenutensilien

große Schüssel, großer Topf

1. Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in 6–8 Teile schneiden. Hähnchenkeulen waschen und trocken tupfen. Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Schüssel 6 EL Öl, Knoblauch, Salz und Tabasco verrühren, Hähnchenteile darin wenden und zugedeckt mind. 1 Std. kühl stellen.
2. In einem Topf ca. 1 l Rapsöl erhitzen, bis an einem hineingehaltenen Holz-Kochlöffelstiel Bläschen aufsteigen. Inzwischen in einer weiteren Schüssel Mehl mit Paprikapulver und Salz mischen. Hähnchenteile abtropfen lassen und darin wenden, Panade leicht andrücken.
3. Hähnchenteile portionsweise darin je nach Größe ca. 10–15 Min. knusprig frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passen [Potato skins mit Mandel-Paprika-Dip](#).

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	648 kcal		
Kohlenhydrate	31 g	Ballaststoffe	2 g
Eiweiß	42 g	Fette	39 g